



Sporočilo za javnost ob svetovnem dnevu spanja in evropskem dnevu narkolepsije

Ljubljana, 14. 3. 2014 – **Svetovni dan spanja vsako leto obeležujemo v petek pred spomladanskim ekvinokcijem že od leta 2008.** Težave s spanjem so globalna epidemija, ki ogroža zdravje in kakovost življenja že skoraj 45 % svetovne populacije. Svetovna zveza za motnje spanja (WASM) želi na ta dan širiti ozaveščenost o pomembnosti kakovosti spanja in dejstvu, da so motnje spanja zdravstvena težava, ki je obvladljiva s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem. Izogibanje nezdravim navadam in upoštevanje 10 zapovedi zdravega spanja prispeva k izboljšanju kakovosti spanja in preprečevanju bolezni.

Iz vsakdanje izkušnje vemo, da je spanje pomemben fiziološki proces in biološka nuja, saj vpliva na duševno, telesno in čustveno zdravje. Novejša spoznanja potrjujejo pomembno vlogo spanja tudi pri obdelavi informacij v osrednjem živčevju, utrjevanju spomina, učenju in drugih kognitivnih sposobnostih. Po slabo prespani noči imamo zmanjšano pozornost, priklic in pomnjenje. Dolgotrajne posledice pa povezujejo z debelostjo, diabetesom, zmanjšano imunsko odpornostjo in celo rakom.

»Zadostno spanje, lahkotno dihanje, zdravo telo«

Letošnji svetovni dan spanja poteka s sloganom »Zadostno spanje, lahkotno dihanje, zdravo telo«, s katerim izpostavljamo ključne dejavnike, ki lahko izboljšajo kakovost spanja in zmanjšajo prekomerno dnevno zaspanost. Zadostno spanje - Samo posameznik, ki se je ponoči naspal, je lahko čez dan aktiven in skoncentriran na delo ali učenje. Pomembno je, da si privoščimo dovolj dolg in globok spanec brez prekinitev. **Lahkotno dihanje** - Če imate obstruktivno apnejo med spanjem, se morda niti ne zavedate, kolikokrat se zbudite ponoči, vendar če vaše dihalne poti niso dovolj odprte, se ne boste dobro naspali. Ko je dihanje med spanjem naporno, je kakovost spanja zmanjšana. Eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za nočno apnejo (prekinitve dihanja med spanjem) je prevelika telesna teža oziroma debelost. Nalaganje maščobe v zgornjih dihal lahko zmanjša odprtost žrela, velik trebuh pa lahko moti delovanje prepone. V nedavnih raziskavah so ugotovili, da nekateri ljudje s prekomerno telesno težo lahko odpravijo nočno apnejo že samo s tem, če shujšajo. Med druge dejavnike tveganja za nočno apnejo spadajo kajenje, ki lahko poškoduje žrelo, in veliki mandlji, še posebej pri otrocih. **Zdravo telo** – Če boste skrbeli za svoje zdravje, boste bolje spali. Velja tudi obratno: če boste bolje spali, boste tudi bolj zdravi, ker se boste počutili bolj motivirane, da bi redno vadili in zdravo jedli. Zaradi pomanjkanja spanja pa boste lahko zaspani in preveč utrujeni, da bi se sploh premaknili. Raziskave so prav tako pokazale, da pomanjkanje spanja v samo nekaj dneh poruši ravni hormonov in presnovo, kar povzroči povečan apetit in vnos kalorij.

Kdor pri sebi zazna prekomerno dnevno zaspanost (nenehna utrujenost oziroma zaspanost in pomanjkanje energije) kljub ustrezni higieni spanja, mora k svojemu osebnemu zdravniku, da opravi osnovni internistični pregled in laboratorijske preiskave, s katerimi se izključijo nekatere bolezni (slabokrvnost, moteno delovanje ščitnice, infekcijske bolezni). Prekomerna dnevna zaspanost je lahko simptom motenj spanja, na primer kratkih prekinitev dihanja med spanjem (nočna apneja), sindroma nemirnih nog, sindroma periodičnih gibov udov med spanjem, narkolepsije ... **Prekomerno dnevno zaspanost in nepredvidljive kratke dremeže podnevi povezujejo tudi z nezgodami na delovnem mestu in v prometu.**

Narkolepsija

Z namenom ozaveščanja ljudi o narkolepsiji, redki in premalo (pre)poznani motnji spanja, 15. marca obeležujemo že 5. evropski dan narkolepsije. Narkolepsija je nevrološka bolezen, ki traja vse življenje. Prizadene ljudi v vseh starostnih obdobjih, pogosto pa se prekomerna dnevna zaspanost, najpogostejši simptom narkolepsije, pojavi že v najstniški dobi. Bolnik navaja skoraj vsakodnevno prekomerno dnevno zaspanost, ki se pojavlja vsaj tri mesece. Kasneje med boleznijo se lahko pojavi tudi katapleksija, drugi najpogostejši simptom narkolepsije, ki ga bolniki opisujejo kot nenadno kratkotrajno izgubo mišične moči, ki je vedno povezana s kakim nenadnim čustvenim dogodkom (smeh, jeza, presenečenje, žalovanje, razočaranje, zadrega, navdušenje ali spolno vznburjenje). Bolniki z narkolepsijo imajo porušen normalen vzorec spanja in zato nimajo pravilnega zaporedja faz, nepravilno pa je tudi njihovo trajanje: bolnik zaspi v REM-spanje (živahno spanje) že po prvih 15 minutah namesto po 60–90 minutah. Ob usnavanju ali ob prebujanju so možne paralize in halucinacije. Bolniki z narkolepsijo doživljajo neobvladljive napade spanja in zaspijo večkrat čez dan, velikokrat tudi neposredno v REM-fazo, kar se pri zdravih ne dogaja.

Nezdravljena narkolepsija lahko sčasoma povzroči številne neprijetne okoliščine, zaradi katerih začnejo bolniki zanemarjati družabne stike in se umikajo v osamo. Bolniki z narkolepsijo so pogosto napačno ocenjeni, da so leni in nezainteresirani. Zaradi slabe izkušnje pri vrstnikih bolniki o svojih težavah molčijo in ne iščejo strokovne pomoči. V Sloveniji je manj kot 50 prepoznanih primerov bolnikov z narkolepsijo, kljub diagnostičnemu laboratoriju za motnje spanja, ki deluje na Inštitutu na klinično nevrofiziologijo od leta 1994.

Diagnozo narkolepsije postavi specialist nevrolog somnolog na osnovi dnevnega in nočnega poligrafskega snemanja (hkratio zapisovanje več fizioloških aktivnosti), objektivnega merjenja prekomerne dnevne zaspanosti (test srednje latence usnavanja) ter laboratorijskih preiskav (odvzem krvi za DNA tipizacijo HLA antigenov). Zdravljenje je prilagojeno posamezniku in stopnji njegove prizadetosti, vendar je za določitev najprimernejšega režima zdravljenja potrebno nekaj časa. **Pomembno je, da se čimprej postavi pravilna diagnoza in bolnikom pomaga obvladovati simptome bolezni z zdravili in prilagoditvijo življenjskega sloga.** S tem pa se jim omogoči bolj kakovostno življenje, ki pomembno prispeva k uspešnemu šolanju in poklicnemu usmerjanju. **Pri premagovanju ovir pa lahko bolnikom z narkolepsijo pomagamo prav vsi s sprejemanjem in razumevanjem njihovih težav.**

Več informacij

V Sloveniji že nekaj let deluje spletna stran www.zaspan.si, ki je namenjena vsem, ki želijo izvedeti več o spanju in motnjah spanja, s poudarkom na narkolepsiji. Na spletni strani si lahko ogledate **risanko o narkolepsiji**, v kateri 12-letna Alja pripoveduje o simptomih svoje bolezni. Dostopno pa je tudi **izobraževalno gradivo**, namenjeno laični in strokovni javnosti.

- Ambulanta in laboratorij za motnje spanja otrok, Klinični oddelek za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana, www.pednevro.pedkl.si
- Ambulanta in laboratorij za motnje spanja, Inštitut za klinično nevrofiziologijo, Nevrološka klinika, UKC Ljubljana, www.kclj.si/ikn
- Spletna stran o narkolepsiji: www2.kclj.si/ikn/INFO/MotnjeSpanja/Narkolepsija
- Svetovna zveza za motnje spanja (WASM): www.worldsleepday.org
- Neprofitna organizacija za podporo bolnikov z narkolepsijo: www.narcolepsynergorg.org

